

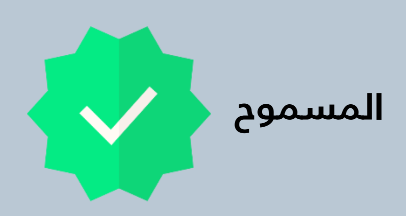
حمية غذائية وقائية للارتيكاريا

تتبع هذه الحمية لمدة 3 أسابيع ، إذا لم تظهر الارتكاريا ، يمكن البدء بتناول المأكولات الممنوعة واحداً واحداً في كل أسبوع جديد.

يجب عليك أن تلاحظ ما اذا كانت هنالك أي مأكولات اخرى مثيرة للحساسية، و عندئذ يجب أيضا تجنبها.



الأطعمة المذكورة أعلاه قد لا تكون وحدها المثيرة للحساسية ولكنها الأكثر شهرة باثارة الحساسية، وعليك أن تلاحظ نفسك ما الذي قد يثير حساسيتك.



المسموح

لحم الخروف	صلصة التفاح
لحم البقر	الاجاص
الأرز	الخوخ
البطاطس	الكرز
الجزر	الزبدة
البازلاء	السكر
القرع	القهوة والشاي بدون حليب أو ليمون

 تجنب	
البهارات	الشوكولاتة
الكستناء	الجوز والمكسرات
الموز	الفول السوداني
الأفوكادو	الطماطم
المحار	الفراولة
السمسم	الشمام
المحليات الصناعية (الاسبارتيم وغيرها)	الحليب



تجنب	
الجبن	باشن فروت
الثوم	الكيوي
البصل	المأكولات البحرية
البيض	